

מה אומרים המדדים?

רציונאל:

כדי להעריך מצב בריאותי בהקשר של אורח חיים בריא ניתן להשתמש במדדים פיזיולוגיים שונים. ארבעה מדדים חשובים שאינם דורשים בדיקה פולשנית הם: טמפרטורת הגוף, קצב הלב, קצב הנשימה ולחץ הדם. בפעילות זו נתנסה במדידה של כמה מדדי גוף ונבין את הקשר בין ערכי המדדים לבין הכושר הגופני והבריאות הכללית.

את מערך הפעילות המלא ניתן לראות באתר: [מודדים לבריאות- מה אומרים המדדים ?](#)

מטרות:

1. התלמידים יכירו סוגים שונים של מדדים הקשורים לגוף האדם.
2. התלמידים יבינו את הקשר בין מדדי גוף שונים לאורח חיים בריא. קדגק
3. התלמידים יתנסו בניטור מדדי גוף שונים, באיסוף נתונים ובניתוחם

למידה רגשית- חברתית- sel

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של מודעות עצמית- הכרות עם גופם, התנהגותם הספורטיבית, ותחושת המסוגלות העצמית והכרות עם הנטיות והיכולות האישיות. תוך כי הפעילות התלמידים יזהו ויהיו מודעים יותר לצרכים האישיים שלהם. בנוסף, יפתחו התלמידים מיומנויות של הכוונה וניהול עצמי- רכישת מידע חדש ושימוש בו, עמידה בגבולות פנימיים וחיצוניים מבחינה בריאותית ושימוש בפעילות גופנית כדרך לוויסות והרגעה עצמית.

פעילות פתיחה:

1. המנחה מבקש שני מתנדבים מהקבוצה ומבקש מהם לצאת מחוץ לכיתה למספר דקות.
2. **לאחר** ששני המתנדבים יוצאים, בוחרים שלושה מתנדבים שיבצעו סוגי פעילות שונים:
- מתנדב/ת לביצוע **פעילות גופנית בעצימות גבוהה**, כלומר תרגילים קשים ומהירים (למשל שכיבות סמיכה, ניתורים גבוהים, ריצה מהירה במקום, סקוואטים).
- מתנדב/ת לביצוע **פעילות גופנית בעצימות נמוכה**, כלומר תרגילים קלים יחסית ובקצב רגיל (למשל ריצה קלה במקום, הליכה בינונית הלוך וחזור בכיתה).
- מתנדב/ת למנוחה **שלא יעשה כלום**.
1. שלושת המתנדבים ניגשים לקדמת הכיתה ובמשך **דקה** מבצעים את הפעילות הגופנית שהוגדרה להם למעלה.
2. **מיד בסיום ביצוע הפעילות** מכניסים את שני המתנדבים שחיכו בחוץ. הם צריכים לזהות מי מהמתנדבים התעמל בעצימות גבוהה, מי בעצימות בינונית, ומי נח, **בלי לגעת** במתנדבים. בקשו מהתלמידים גם להסביר לפי מה הם יכולים להבחין מי אלה שעשו את הפעילויות השונות (מה הם רואים? מה הם שומעים? במה הם מבחינים?)

3. דיון במליאה:

- באיזה הבדלים נוספים המתנדבים היו יכולים להבחין, אם הם היו יכולים גם לגעת בתלמידים שביצעו את הפעילות? כותבים זאת על הלוח
- מה לדעתכם ניתן למדוד חיצונית בגוף האדם?

חלק א'- התנסות אישית:

1. כיצד מודדים טמפרטורה, דופק, קצב לב?
2. הסבר על שיטות נפוצות למדידת דופק, מדידת קצב נשימה, מדידת טמפרטורה חיצונית ומדידת טמפרטורה פנימית (ניתן להיעזר במצגת המלווה ובנספח מס' 1).
3. התנסות אישית- התלמידים יבצעו מדידות עצמיות כדי לבדוק איך המדדים של הגוף שלהם משתנים על פי צרכי הגוף. להלן פירוט השלבים:
 - כל תלמיד יבדוק את הדופק ואת קצב הנשימה שלו במנוחה
 - המנוחה יבקש מהתלמידים לבצע תרגיל של פעילות גופנית במשך דקה
 - מיד עם סיום התרגיל התלמידים מתבקשים לבדוק שוב את קצב הלב והנשימה
 - חזרה על אותה פעולה, 2 דקות לאחר סיום התרגיל
4. השוואת תוצאות בפני הכיתה- המנחה יציג את השאלות באמצעות המצגת המלווה וכל תלמיד יצביע בהתאם לתוצאות שרשם לעצמו. שימו לב כי לאחר כל שאלה במצגת, מופיע הטווח האופייני של יכולות הלב וכל תלמיד יוכל לבדוק איפה הוא נמצא בטווח.
5. סיכום ביניים- שאלות לדיון:
 - כיצד הרגשתם כשנתבקשתם לבצע פעילות גופנית? האם זה מוכר או זר לכם?
 - האם הפעילות והתוצאות שינו את החשיבה שלכם מבחינת צורך בריאותי- אישי?

חלק ב'- התיאוריה מאחורי המדדים- חידון:

1. הצגת החידות בעזרת המצגת המלווה: [מה אומרים המדדים? חידון](#)
2. כל תלמיד יענה בהצבעת יד וינמק את תשובתו ולאחר מכן המנחה יציג את התשובה.
3. סיכום במליאה בעקבות החידות:

הגוף שומר על תנאים פנימיים אופטימליים לפעילות האיברים: טמפרטורה, אספקת מזון ואנרגיה (חמצן וגלוקוז) וגורמים נוספים שלא דנו בהם. בגוף יש מערכות ששומרות על התנאים האופטימליים האלה, למשל: לב, ריאה, עורקים, זיעה ועוד. כדי לנסות להעריך את היעילות של הגוף בשמירה על התנאים ואת יעילות מערכות הגוף, אפשר למדוד מדדים שונים, למשל: דופק, נשימה, טמפרטורת גוף. ככל שמערכות הגוף יעילות יותר, קל יותר לגוף לשמור על התנאים האופטימליים הדרושים לפעילותו. כאשר אנו שומרים על כושר לב- ריאה, אנחנו יכולים לשפר את יעילות מערכות הגוף דוגמת- לב בעל תפוקה גבוהה וקצב פעילות נמוך במנוחה, שרירי כלי דם גמישים וכו'.

סיכום:

כל תלמיד מקבל פתק ומתבקש לכתוב עליו שלושה דברים:

1. תרגיל/ פעילות גופנית שהוא עושה ביומיום- ריצה, שכיבות שמיכה, מתח, כפיפות בטן, סקוויטים, קפיצה על דלגית וכו'.
2. היכולת העכשווית שלו בביצוע תרגיל זה. לדוגמא- 30 קפיצות בדלגית בדקה, 20 שכיבות שמיכה ברצף, 3 ק"מ ריצה ב-20 דקות.
3. ההישג/ השיפור שהיה רוצה לראות בעוד כחודש (אפשר להחליט גם על פרק זמן אחר). לדוגמא- 5 קפיצות בדלגית נוספות בדקה, הורדת זמן הריצה ל-15 דקות וכו'.

כל תלמיד מקפל את הפתק ורושם עליו את שמו. מכניסים את כל הפתקים לקופסא משותפת ושומרים זאת. לאחר פרק הזמן שנבחר מראש (מומלץ בערך חודש) פותחים את הפתקים, בודקים האם היה שיפור ביכולת ודנים בתוצאות. בהמשך לכך ניתן לבדוק את מדדי הדופק ולבדוק האם היה שינוי.